

みみため

"みみ"よりな情報
"ため"になる
情報誌

2018年5月21日59号
発行：グリーンコープ生活協同組合理事会
出雲市斐川町荘原 2230-1

イラストは引き続き募集中！ お問い合わせはこちらどうぞ → TEL：0853-73-8010 FAX0853-73-8013



お母さんが働くとき ~2018年からの働き方~

3月2日、斐川センターにおいて、FP円縁のお金の学習会を開催しました。

♪働く目的は何か…収入アップ・スキルアップ・生きがいなど・・・働くとも悩むこともあります。そんな時には目的に立ち返ると見えてくるものがあります。

♪働いてからの家計管理…管理はルールになりがちです。自分の収入は全額貯蓄するつもりで、しっかり家計簿をつけてお金の点検をしましょう！

♪年収はいくら位で働くか…妻の年収と税金＆社会保険（年金・健康保険）の関係
妻の年収

- ①93万円以下（松江市は96万5千円以下） 税金・社会保険の負担はない
- ②93万円超（松江市は96万5千円超）103万円以下 住民税の負担あり
- ③103万円超 130万円未満 住民税・所得税の負担あり
- ④106万円以上（以下の条件を満たせば） 住民税・所得税・社会保険の負担あり
（社会保険は会社と折半で負担）

- ◆週の所定労働時間が20時間以上 ◆規模501人以上の企業 ◆学生でない
- ◆賃金が月額88,000円以上（年収106万円以上） ◆1年以上の雇用が見込まれる
- ⑤130万円以上 住民税・所得税・社会保険の負担あり



♪夫…配偶者の控除はどうなる?…（夫の年収が1,220万円以上は受けられない）

- ◆妻の年収枠…103万円以下から150万円以下に変更になった。（控除額38万円）
- ◆夫の年収が1,120万円以上になると、段階的に減額していく。
- ◆妻の年収が201万円までは配偶者特別控除がある。



FP円縁

各県のグリーンコープ組合員がファイナンシャルプランナーの資格を取得して、暮らしの中の経済的な課題である「金銭教育」や「消費生活支援」を目的に、家計とくらしの応援活動を行っています。

4月理事会報告（2018.4.13開催）

- ・第67回通常総代会について ・「幸福（しあわせ）になる農業塾」の入会について
- ・西部地域の配送業務委託に関する件 …などを協議しました。

数字でみるGC生協（島根）

（2018年2月20日現在・数字はグリーンコープ登録分です）
新規加入された組合員さん…35名
現在の組合員総数…7,862名（前年対比97.3%）



暮らしの助け合い活動

けんき隊

みなさんの依頼
お待ちしております

松江準備会

❀春のだんだんコンサート❀ を開催しました

❀松江準備会です(*´艸`)

松江で昨年11月から活動を始めました！これから色々な活動をしていきますのでよろしくお願いします♡一緒に活動をしてくださる委員さんも募集中です。この度、初めての活動として～春のだんだんコンサート～を開催しました(^_^)



2月28日(水)に川津公民館で、♪ハーモニーMARCHE♪さんに来ていただき、春のだんだんコンサートを開催しました。生演奏がとても素敵で、会場全体で歌ったり、遊んだり、音楽を通じてみんなで一体となりました。歌や音楽が心に響き、癒されました。子どもさんはもちろん、大人も皆さんとても良かったと言っていました。

音楽の力がすごい！！感動！でした。また、聴きたいです♪
素敵な時間をありがとうございました(´▽`*)



演奏者：ハーモニーMARCHE
歌 山内ゆかりさん
ヴァイオリン 池上美穂子さん
ピアノ 野田志乃さん



★★★おすすめレシピをご紹介します★★★



GREENカフェで好評だった「たけのこご飯」と「小松菜と豆腐のナムル風」のレシピをご紹介します。
作ってみて下さいね♪



たけのこご飯

<材料>

- ・米 4合 ・ゆでたけのこ 150g
- ・だし昆布 1枚 ・きざみ油揚げ 1/2袋
- ・人参 4cm程度 ・塩 小さじ1と1/2
- ・しょうゆ 大さじ1 小さじ1
- ・みりん、酒 各大さじ1

<作り方>

- ① 米は研いで、水につけておく(30分程度)。
- ② 1の米の水を捨て、調味料を入れ、分量まで昆布水を入れる。
- ③ 油揚げは湯で洗ってギュッと絞る。
ゆでたけのこ、人参は適当な大きさに切る。
- ④ 1の上に具材をのせ普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら全体をざっくり混ぜる。



小松菜と豆腐の ナムル風

<材料>5人分

- ・小松菜 1/2束
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・タレ…ゆずぼん酢 30cc ごま油8cc
塩0.5g すりごま適量

<作り方>

- ① 小松菜は塩ゆでし3~4cmの長さに切る。
- ② 木綿豆腐は軽くゆで、水切りしておく。
つぶして、1と合わせる。
- ③ タレを合わせておく。
- ④ 2に3のタレをかける。



安来地区委員会 春のわくわくパーティー「みそづくり」をしました

春の陽気を感じさせるこの日、春のわくわくパーティーで「みそづくり」をしました。講師は、みそづくりの達人・新田里恵さん。JAさん、ファーム宇賀荘さんにも手伝って頂きました。

麴には農薬不使用のお米に、地元産エコ大豆を使用という究極の材料に皆さん「ええ～、すごい♡」との声があがりました。会場に入ると蒸した大豆のいい香りが漂う中、グループに分かれ麴、塩、大豆をみんなで混ぜてみそくり機にかける、潰されて出てくる出来立てのみそに皆さんキャーキャー♪はしゃぎながらの楽しい作業でした。みそづくり初体験の方も難しいと思っていたが、みんなと一緒にすると楽しく簡単にできたと大好評♡



3カ月後が
楽しみです♪

出来上がったみそは1人4kg持ち帰り。そのみその保存熟成方法を新田さんに伝授して頂きました。熟成には3カ月は必要、皆さん待ちきれないとの声が多々・・・なのでお土産には「麦若みそ」をチョイス。合計5kgのみそをお持ち帰り頂きました。



ご参加
ありがとうございました。



松江ブロック

エンディングを考えよう を開催しました

3月13日（火）島根県民会館にて、ファイナンシャルプランナーの枝広由紀さんを講師にお迎えし「終活」について、エンディングノート・相続・遺言などの学習会を開催しました。



自分自身の考えをエンディングノートに記録しておくことは、自分のためだけでなく、残される大切な人が幸せに過ごしていけるようになるためでもあるということ。それを今から準備しておけば、いざという時に家族がもめたり慌てたりしなくてすみ、少しでも負担を減らすことにも繋がるようです。

また、自分のことを書くことで、今後の自分の生き方が見え、1日1日を大切に過ごせると感じました。

相続・遺言などについてもわかりやすく教えて頂き、沢山のことを学べた貴重な時間でした。沢山の組合員さんにも参加して頂き関心の高さがわかりました。



松江まったり委員会

春のわくわくパーティー



を開催しました
今回は、2月20日春のわくわくパーティーで渡邊水産の社長から教わった干物レシピを2品ご紹介します♪



キスミンチの素揚げ

《おつまみにもピッタリ》

- キスミンチ 200g 塩 3~4g
- 1 キスミンチをすり鉢で軽く混ぜる。小骨が気になる場合は、よくすりつぶす。
 - 2 塩を加えて、よく混ぜる。
 - 3 バットに厚さ1センチ位に平らにのばす。(ラップを敷いておくと後が便利！)
 - 4 一口サイズに切り分け、中温の油で揚げる。膨らんできたら、揚げ上がりのサイン。
※つなぎなしでok。
※揚げたてが一番！
※ポウルでも可ですが、断然すり鉢がいいそうです



穴子の天ぷら

《素材の良さが味わえる1品(逸品)!》

- 1 冷凍穴子を解凍し、はさみで適当な大きさに切る。
- 2 薄力粉に水を適量加えて溶く。
- 3 穴子に2の衣をつけて油で揚げる。

渡邊水産のご紹介

地元出雲市で、無添加の干物「山陰産笹カレイ一夜干し」「山陰産アジ開き」「山陰産赤ムツ(のどぐろ)開き」「山陰産あなご開き干し」や、魚のすり身を作っているメーカーさんです。



みんなで応援していきましょう。

雲南地区委員会

春の **生き方から学ぶ食と農** を開催しました♪

開催日：3月12日(月) 会場：かもてらす 参加者：19人



『環境農業を広める会』代表野津健司さんをお招きし、環境にやさしい農業のお話を伺いました。

以前は、高校で社会科の教師をされていた野津さん。教科書を使わない授業をするユニークな先生だったそうです。約10年前、実際の社会が転換期にあると気づき、そんな中「自然農」に出会い、自身の生き方も変えることを決断。退職して農の道へ進んだそうです。

「自然農」というのは、虫も雑草もある畑で作物を育てること。化学肥料、農薬はもちろん使いません・有機肥料も必要最低限に抑えます。虫食って農薬を使ってない証でいいことのように感じますが、本当は有機肥料のやりすぎの結果で、虫が好む臭いになるんだとか。肥料のやりすぎが続くとある時作物が育ちにくくなっ

てしまうなど、今まで知っていた畑作業のイメージが大きく変わるお話でした。



「外にでているとお腹もすかないので一日1.5食です。」という野津さんは、とてもよく通る声で背筋ものび健康そのもの。健康維持に大切なのは、安全な食(できれば自分で作る)と水と空気、そして前向きで健全な意識なんだそうです。日常で常識なことは、場所が変われば非常識なこともある。視点をかえると面白いし、楽になる。そうポジティブに考えることも大事と話してくださいました。元気に生きる秘訣を聞くことができました。

参加者の方には農作業を日ごろされている方もいて、活発に質問がでていました。みなさん、ご参加ありがとうございました。



出雲地区委員会

こんにちは(^_^)

出雲地区委員会です。一緒に活動して下さる方を募集しています!!

パート勤務、育休中の方 大歓迎！お子さんと一緒に地区委員会に参加されてもOK！

☆活動内容 ・月1回の地区委員会(場所：斐川事務所 会議室)

・年6回程度開催するイベントの企画運営

・地区委員特典・・・メーカー見学、生産者との交流。(今年度は別所蒲鉾店)

☆活動費 月額2,000円、交通費支給



Yさん グリーンコープの事、暮らしの事など何でも話せる仲間との時間は、私の元気の源です♡生後6か月から託児もありますよ!!



Kさん 自分の思いが形になる事をとても幸せに思いながら、毎月楽しみに参加しています。



Mさん 美味しい情報交換をしながら楽しい仲間作りができますよ～



Tさん グリーンコープの良さをたくさん知る事ができます。月1回の地区委員会の試食が楽しみです。



Nさん 環境にも自分の体にも優しいグリーンコープの良さを学べて、同じ思いの仲間との活動が楽しいです。



Cさん 組合員さんのニーズも大切にしながら自分たちの思いを込めたイベントを企画できるのが楽しく、喜びです。



それぞれの持ち味を生かしながら楽しく、無理なく、助け合って活動しています。

興味のある方は下記まで連絡をお願いします。

グリーンコープ生協組合員事務局

☎0853-73-7171

大田地区委員会

春の **美味しいコーヒーの淹れ方教室** を開催しました♪

開催日：3月9日(金) 会場：サンレディー大田 参加者：21人

講師は、島根県各地でコーヒー教室や焙煎体験を開催しておられる、美郷町在住の三上慎太郎さん。コーヒーを美味しく淹れるポイントや、手軽に淹れる方法を教えて頂きました。グリーンコープの4種類のコーヒー粉でコーヒーの淹れ方を実演してもらい、試飲して飲み比べました。美味しいコーヒーが飲みたい！というコーヒー好きの熱心な方が多く、たくさんの質問や感想が飛び交い終始和やかな会となりました。

参加した方からは、「グリーンコープのコーヒーの飲み比べが出来て良かった。自分の淹れ方で良いのか?と思いながら淹れていたの、コーヒーの淹れ方を学べて良かった。美味しいコーヒーを飲む日が増えそうで嬉しい!」などの感想を頂きました。

三上さんに教えて頂いた、「ドリップのポイント」と「簡単に美味しい淹れ方」をご紹介します。

☆ドリップのポイント

・お湯の温度は90度くらい。

・蒸らしをしっかり30秒。

・フィルターの上にお湯が直接触れないように、中央から「の」字を描くようにお湯を注ぐ。

・ドリッパー内のお湯が全部落ちる前にドリッパーを外す(全部落とすとエグ味が出る為)。

☆簡単に美味しいコーヒーの淹れ方

①同じくらい大きさのコップを2つ用意する。

②好みのコーヒー粉を片方のコップに入れる。

③②のコップにお湯を注いで蓋をし3分以上置く。

④もう片方のコップにペーパーフィルター(ドリッパー)を設置し、③を注いで濾過したら出来上がり。

大田地区委員による「グリーンコープでんきのうた」の歌と

踊りも披露しま

した。



西部ブロック 春のつどい「化粧品学習会」を開催しました

2月27日（火）浜田市いわみーる、2月28日（水）益田市高津地区振興センターにおいて、水の彩でおなじみの彩生舎より金沢さんをお迎えして、春のつどい「化粧品学習会」を開催しました。

参加者はお肌の入れ替わり（ターンオーバー）の話に興味津々。

どうやら28歳までは28日周期ですが、28歳以降は「28日+（自分の年齢の数）」がターンオーバーの周期だそうです。

さらに細胞がきれいに入れ替わるためにはターンオーバーを3回繰り返す必要があるということ。「(28日+〇歳)×3」日です。

衝撃でした・・・。

例えば、40歳なら・・・

ターンオーバーは68日、さらにきれいに入れ替わるのは204日！！

そして、水の彩MMを使ったリフトアップマッサージを教えていただき、その場で実践

したところ、顔のたるみがあつという間に引き上げられ、顔色も明るくなりました。何より気持ち良く、疲れた時にもスッキリできるマッサージです。



とにかく、お肌には水分が大事だそうです。洗顔後、5分以内の保湿が望ましいため、洗顔はお風呂の最後にすることをお勧めされました。

赤ちゃんから使える水の彩MMをはじめ、各商品の特徴や使い方を丁寧に教えていただき、早く使いたくなるようなこだわりの商品ばかりでした。

モデルになっていただいた方がリフトアップ、メイクされた後、とても嬉しそうな表情で感想を話された姿が印象的でした。お肌にも気分にも良い彩生舎さんの商品。改めて、多くの方に利用していただきたいと思いました。



～リフトアップの手順～

（基本は中指とくすり指のみ使う）

準備 顔全体に水の彩MMをたっぷりつける。

1. みけん（くるくる）
2. おでこ（しわに対して垂直に上下）
3. まゆげ（眉頭から眉尻に。強めに10回）
4. 目（MMをたっぷりつけて、目のまわりを軽くすべらせるようにくるくるなでる。20回）
5. 鼻（鼻の横にある骨を上を押す）
6. ほお骨（ほお骨の一番低いところをたどり、押し上げながらこめかみまで）
7. ほうれい線（ほうれい線に沿って垂直に内側へ…ほおから唇の方向のイメージ）
8. こめかみに集めたリンパを下へ流す。
9. 耳の前からあごの骨の上側に沿っていきにあごまで流す。
10. あごの骨の下側に沿っていきに耳の下まで流す。



地域で活躍するグリーンコープの仲間

江津市 佐貫 綾 さん

◆どんな活動をされていますか？◆

江津市嘉久志町で toi toi toi(トイトイトイ)というカフェを運営しています。toi toi toiはドイツ語で「幸運・成功」を祈るおまじないの言葉です。華やかさはないかもしれないけれど、安全で安心して食べていただけるものを提供したい。」基本は、「わが子に食べさせたいものを提供したい。食べさせたくないものは作らない。」という思いです。

地域のみなさんがゆったりくつろげるような空間ができたらいいなと思って作りました。経営面で厳しい所もありますが、ゆずれない所は守っていきたいと思っています。

子どもが幼稚園児、小学生だった時に夫の仕事の関係でドイツで生活していたことがありました。その時、シュタイナー教育を実践している幼稚園の中に古民家を使ったカフェがあって、そこは幼稚園のお母さんたちにとって自分の時間が持てる、そんな場所で、私も時々行ってくつろいでいました。子どもと二人っきりでさみしい時でもそこに行くと癒されていたので、良かったなあと思い出して、あんなのができたらいいなと思っていました。

そして toi toi toi を作る前に、友達といっしょに古民家で手づくりケーキやお茶を提供するイベントをしていたことがあって、なんか自分にあっているな、好きだなと思って、勇気を出してお店を出す決心をしました。

◆グリーンコープを始めたきっかけは？

自然のものを使えたらいいなと思って、グリーンコープは徹底していると思って加入しました。それから、以前からまるべりのパンが好きで、宍道のまるべりーのお店の前を通る時にはよく購入していました。

でもこちらでは買えないと思っていましたが、近所の方から頂くことがあって、どこで買ったのか聞いてみたらグリーンコープで買ったということで、それも理由の1つです。



◆いま思っていること◆

カフェがやりたいと思って、踏み出したけれど、実際みなさんが本当に望んでくださっていたものになっているのかどうかって思うこともあります。でも自分でやり始めたことだから、気持ちを明るくもって、「おいしかったよ」「また来ます」という言葉を励みに、前だけを見てやっていこうと思っています。

いろんな本を読んで、苦しみのない経営はないと書いてあって、「そうだそうだ」、「がんばらなきゃ」と自分を奮い立たせながらやっている時もあります。

◆今後の展望はありますか？◆

今はほっとできる場所ということで、みなさんにまずは知っていただきたいと思っています。ハーブのかおりで幸せな気分になるので、将来は“もっとハーブを研究して、お客さまにも伝えたい。また日本人にあった体にやさしい日本食を、おしゃれに提供できるカフェもいいなあ〜”と夢描いています。自分が楽しくないと来られる方も楽しくないと思うので、自分の体力でできる範囲でこれからもずっとくつろげる場所を提供していきたいと思います。

来てくれた方に喜んで帰っていただくとか、ほっとしていただくことが自分の癒しになっています。「この店に来たら気持ちがよくなる」と言っていただけのような店をめざしたいと思っています。

グリーンコープのひと

グリーンコープのひとを紹介していきます



名前：高木 健一
担当：配送担当
(16コース)
出身：出雲市斐川町
趣味：スポーツ用品店めぐり
家電製品を見ること

—好きなGC商品・おすすめ商品を教えてください。

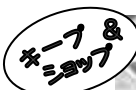
「好きな商品はトマトケチャップです。おすすめ商品は、チキンナゲットです。」

—組合員さんとの関わりの中で、心に残ったエピソードがあれば教えてください。

「配達時に労いの言葉をいただいたり、暑い時は冷たい飲み物を、寒い時は熱い飲み物を出していただいた時は、本当にうれしく思います。」

—休日はどのように過ごしていますか？
「子どもと公園に行ったり、買い物をしたりして遊んでいます。たまに、草野球で体を動かしています。」

—組合員さんにひとこと、どうぞ。
「いつもありがとうございます。組合員の皆様と毎週たのしく会話をしながら配達させていただいております。これからもよろしくお願ひします。」



出雲市 キープ&ショップ
こめ一粒

3年目を迎えました!

📍 : 火曜日～金曜日 10時～18時
土曜日 10時～15時
(定休日：日曜日、月曜日)

☎ : 080-2944-5106

📍 : 出雲市松寄下町 1111-6
(自衛隊出雲駐屯地 西側)

こんにちは! こめ一粒はおかげさまで5月3日に3年目を迎えることができました♡

これからも、心とからだにやさしい、わくわく楽しいお店づくりをモットーにがんばりますので、みなさまのご来店



Blog <http://okomegu.blog.fc2.com/> 心よりお待ちしております!



こんにちは (*^▽^*)
まいにち自動車の営業、西尾です

快適ドライブは日常の点検から♪

日常点検、されていますか? 気になるところありませんか? エンジンのかかり具合、アイドリング中の音、ブレーキペダルの踏み



心地、ワイパーのふき取り方などが、いつもと違うと感じられたら、まいにち自動車へお電話下さい。

新車、中古車販売に車検、点検、他、車の事ならなんでも伺います! お電話、ご来店、お待ちしております (^◇^)



おすすめ商品の紹介やレシピなど、おたよりお待ちしております♪

みみため 59号

お名前 _____ コース _____ TEL _____

※いただいた個人情報は、広報誌および組合員活動にのみ使わせていただきます。配送担当に提出ください。